



## Recursos asociados a Cadena de gestos

### Objetivos específicos

Identificar a través del lenguaje corporal algunos de nuestros sentimientos: confusión, tristeza, fortaleza, enfado, felicidad, miedo y debilidad.  
Significar a través de la tradición oral la importancia de la comunicación no verbal.

Contenidos de la actividad:

Ejemplo para la explicación de la actividad

Equipo 1. ¡Tener la cara larga!

Participante 1 = Tener = tocarse los ojos.

Participante 2 = la = sacar la lengua.

Participante 3 = cara = dar saltos en el sitio.

Participante 4 = larga = rascarse la nariz.

Os presentamos ocho frases con sus respectivas leyendas y el mensaje de refuerzo que deberéis verbalizar una vez descifrada la oración (se proporcionan frases de diferentes longitudes para que elijáis la más adecuada en función del número de participantes).

Frases:

1) ¡Cara de pocos amigos!

Leyenda:

Cara = dar saltos en el sitio  
de = tocarse la oreja derecha  
pocos = dar una palmada  
amigos = dar media vuelta

**Mensaje de refuerzo:** *Nuestra cara es una de las partes más expresivas de nuestro cuerpo. Cuando vemos a alguien enfadado o de mal humor, solemos utilizar este tipo de frases.*

## 2) ¡Quedarse de piedra!

Leyenda:

Quedarse = agacharse  
de = tocarse la oreja derecha  
piedra = tocarse la barriga

**Mensaje de refuerzo:** *A menudo nuestra postura es inconsciente, con lo cual la información que nos trasmite suele ser bastante acertada. La postura de nuestro cuerpo habla de cómo nos sentimos. Nos quedamos paralizados cuando algo nos sorprende mucho y a veces, cuando tenemos miedo.*

## 3) Estar blanco como la leche

Leyenda:

Estar = subir los dos pulgares con los brazos estirados  
blanco = mirar hacia arriba  
como = levantar la pierna derecha  
la = sacar la lengua  
leche = tocarse los dos pies

**Mensaje de refuerzo:** *Nuestro cuerpo responde de forma automática a determinadas emociones. Palidecemos cuando tenemos miedo pero ¡atención! también cuando estamos indispuestos. Enrojecemos cuando estamos avergonzados pero también cuando tenemos mucho calor.*

## 4) ¡De viva voz!

Leyenda:

De = tocarse la oreja derecha  
viva = levantar los brazos y saltar  
voz = meterse la mano en los bolsillos

**Mensaje de refuerzo:** *Nuestro tono de voz, nuestra fluidez a la hora de hablar, el ritmo de la respiración, los silencios, cómo pronunciamos las palabras, nuestro acento también hablan de cómo decimos las cosas y por tanto también muestran nuestras emociones.*

## 5) ¡Quedarse con la boca abierta!

Leyenda:

Quedarse = agacharse  
con = tocarse la oreja izquierda  
la = sacar la lengua  
boca = taparse las orejas  
abierta = taparse la boca

**Mensaje de refuerzo:** *Podemos interpretar la boca según esté vuelta para arriba (nos gusta) o vuelta hacia abajo (nos disgusta). Cuando estamos sorprendidos, abrimos nuestra boca pero también nuestros ojos.*

## 6) ¡Echar fuego por los ojos!

Leyenda:

Echar = señalar detrás con el pulgar  
fuego = mirarse las manos  
por = taparse los ojos  
los = saltar para atrás  
ojos = tocarse el pie derecho

**Mensaje de refuerzo:** *Dicen de los ojos que son el espejo del alma. Cuando estamos enfadados, asustados o sorprendidos la expresión de nuestros ojos habla por sí sola.*

## 7) ¡Perder la cabeza!

Leyenda:

Perder = señalarse a sí mismo  
la = sacar la lengua  
cabeza = levantar la mano derecha

**Mensaje de refuerzo:** *Los movimientos de la cabeza son limitados pero también cumplen su función a la hora de expresar sentimientos. Inclinando la cabeza invitamos a seguir hablando. Cuando lo que hacemos es incomprensible, utilizamos este tipo de frases.*

## 8) Agarrarse a un clavo ardiendo

Leyenda:

Agarrarse = abrazarse a sí mismo

a = colocarse de espaldas

un = tocar el suelo con las manos

clavo = abrir mucho los brazos

ardiendo =sentarse

**Mensaje de refuerzo:** *Las manos también se utilizan para expresar estados emocionales. Cuando cerramos el puño, es síntoma de agresividad. Tocarnos la cara, de ansiedad. Apretamos nuestras manos cuando estamos nerviosos. Nos restregamos los ojos cuando estamos cansados.*